

## الكالسيوم

يعتبر الكالسيوم أعلى العناصر المعدنية تركيزاً في الجسم ويتركز ٩٩٪ منه في العظام والأسنان و ١٪ في سوائل وأنسجة الجسم .

### فوائده :

- تكوين العظام والأسنان والحفاظ عليهما بمساعدة فيتامين ( د ) النشط .
- ضروري لأداء عمل القلب والجهاز العصبي - عامل مساعد في تجلط الدم .
- ضروري لنشاط بعض إنزيمات الجسم المختلفة .

### العوامل المؤثرة لزيادة كثافة العظام في الجسم :

- ٨٠٪ بسبب الوراثة ، ٢٠٪ عوامل مختلفة مثل :
  - ١ . التغذية : الكالسيوم - البروتين - السعرات المتناولة .
  - ٢ . هرمونات ( النمو - الغدة الجاردرقية - الغدة النخامية ) تؤثر على امتصاص الكالسيوم .
  - ٣ . التمارين الرياضية تساعد على نمو وكثافة العظام .

### مصادر الكالسيوم الغذائية :

- الحليب ومشتقاته مثل : اللبن ، الجبن ، الزبادي .
- الخضروات الورقية مثل : السبانخ و الملوخية .
- الفواكه مثل : التين .
- الأسماك مثل : السردين .
- البذور مثل : اللوز والسمنسم .

### المواد المعيقة لامتصاصه :

نقص فيتامين د ، الإفراط في تناول الألياف ، التدخين ، أحماض الاوكساليك والفايتيك الموجود في الغذاء ، الإفراط في تناول القهوة ، بعض الأدوية مثل (corticosteroids Phenobarbital) .

### أهم أمراض نقص الكالسيوم :

الكساح عند الأطفال ويتصف بضعف النمو وتقوس عظام الساقين والساعدين .  
لين العظام خاصة عند الحوامل والمرضعات ويتصف بالآم العظام وضعف العضلات مع قابلية الكسر بسهولة .

تنخر العظام عند التقدم في السن ويتصف بضعف العظام وسهولة كسرها .  
التكزز عند بعض الحوامل والرضع نتيجة لنقص مستوى كالسيوم الدم ويتصف بتشنج عضلي .